

Lezione n.	Data	Luogo	argomento/attività	istruttore
1	gio 9 mar 17	aula Ore 20,00-21,30 piscina Ore 21,30-22,30	illustrazione corso – consigli acquisti maschere pinne ecc... prove nuoto – dinamica con riprese	
2	sab 11 mar 17	aula Ore 16,30-17,30 piscina Ore 17,30-19,00	Leggi fisiche e attrezzatura Prove di statica – nuoto e corpo libero	
3	gio 16 mar 17	aula Ore 20,00-21,00 piscina Ore 21,00-22,30	anatomia, fisiologia e pericoli dell'immersione 1 Statica – nuoto corpo libero	
4	sab 18 mar 17	aula Ore 16,30-17,30 piscina Ore 17,30-19,00	la respirazione per l'apnea e l'allenamento mentale – RESPIRAZIONE ADDOMINALE Statica – nuoto corpo libero	
5	gio 23 mar 17	aula Ore 20,00-21,00 piscina Ore 21,00-22,30	la respirazione per l'apnea e l'allenamento mentale – RESPIRAZIONE TORACICA Statica – nuoto corpo libero	
6	gio 30 mar 17	aula Ore 20,00-21,00 piscina Ore 21,00-22,30	la respirazione per l'apnea e l'allenamento mentale Statica – dinamica con attrezzatura	
7	sab 1 apr 17	aula Ore 16,30-17,30 piscina Ore 17,30-19,00	compensazione consapevole 1 Esercizi compensazione – dinamica con attrezzatura	
8	gio 6 apr 17	aula Ore 20,00-21,30 piscina Ore 21,30-22,30	compensazione consapevole 2 Esercizi compensazione – dinamica con attrezzatura	
9	gio 13 apr 17	aula Ore 20,00-21,00 piscina Ore 21,00-22,30	recupero Statica – dinamica con attrezzatura	
10	sab 15 apr 17	aula Ore 16,30-17,30 piscina Ore 17,30-19,00	l'ambiente sommerso - anatomia, fisiologia e pericoli dell'immersione 2 Statica – dinamica con attrezzatura riprese	
11	dom 23 apr 17	aula 17,00-18,00 piscina Ore 18,30-20,00	orecchio e compensazione ripasso Y40	
12	gio 27 apr 17	aula Ore 20,00-21,00 piscina Ore 21,00-22,30	test finali dinamica con attrezzatura - allenamento	